

L'ORGANIZZAZIONE DELLA PSICHE

La costituzione psichica

Viriamo ora in modo deciso verso l'Occidente e occupiamoci di quello che la ricerca è riuscita a stabilire in merito alla struttura del nostro mondo interiore; troveremo degli importanti punti di contatto che ci consentiranno di perfezionare il corpo teoretico su cui lavorare.

Osserviamo subito che la psicologia, muovendosi in ambiti più analitici, per le sue dichiarate ambizioni scientifiche ha chiare difficoltà a esprimersi su livelli spirituali. Abbiamo già fatto presente che lo scopo dell'analisi psicologica si limita al raggiungimento della salute mentale, magari prendendo le mosse da una situazione patologica, e non va oltre.

Bene, noi cercheremo di aiutarla a spingersi al di là del muro, sia considerando le posizioni di alcune teorie un po' fuori dai canoni, sia collocandovi addosso le vesti del misticismo orientale per vedere fino a che punto riuscirà a indossarle.

Iniziamo considerandoci psichicamente costituiti da una *struttura* – allo stesso modo dei *kosha* – e da un insieme di *funzioni*, entrambe (struttura e funzioni) dinamiche.

Schematizziamo tutto ciò secondo cinque elementi:

memoria

percezione

sensibilità o emozione

intelligenza

intuizione

Struttura

La memoria costituisce una struttura statico-dinamica nel senso che esiste in noi fin dalla nascita come impianto costituito di energia potenziale e viene poi continuamente aggiornata dai dati delle nostre esperienze.

Essa può essere rappresentata quindi come un contenitore occupato da alcuni importanti elementi di diversa natura:

ereditaria, proveniente dai nostri genitori e dai nostri antenati;

istintuale, fatta di automatismi peculiari della specie e della razza;

congenita, consistente in disposizioni innate dovute anche a fattori casuali;

karmica, retaggio di esistenze precedenti, se prendiamo in considerazione anche l'aspetto soprannaturale come lo yoga ci insegna;

empirica, che contiene tutto ciò che immagazziniamo durante l'esistenza attuale.

I primi quattro elementi vanno a costituire la cosiddetta *memoria implicita*. Esaminiamoli con qualche dettaglio in più.

In essa i tratti ereditari sono chiaramente determinati dalle caratteristiche caratteriali dei genitori e dei componenti dell'albero genealogico. Alcuni aspetti congeniti possono essere frutto di fattori casuali. Quante volte riflettendo su alcuni lati del carattere di persone che conosciamo ci viene da pensare la frase «ma da chi avrà preso?»

Andando aldilà del semplice piano individuale troviamo altri elementi risultanti da impronte karmiche, retaggi di vite precedenti. Debiti contratti dal nostro modo di agire o di pensare durante le passate esistenze che plasmano la memoria implicita attuale forgiando così il nostro modo di essere.

Tutto questo ha carattere individuale ma in noi esistono anche degli stampi collettivi, comuni, alla specie o a una razza o semplicemente a una etnia.

Sono questi gli istinti, cioè degli impulsi interiori, delle disposizioni strettamente correlate con il patrimonio genetico, una sorta di intelligenza primitiva propria della specie stessa.

Ad esempio le api costruiscono i loro nidi tutti alla stessa maniera senza averlo appreso, gli uccelli migrano seguendo un impulso innato, l'attrazione sessuale è anch'essa innata in ogni creatura vivente.

Persino la stessa attività cognitiva, il cui obiettivo è la formulazione di pensieri, piani e significati, può essere considerata come un istinto naturale.

In aggiunta si formano durante la vita degli automatismi che potremmo definire istinti acquisiti. Sono i molti gesti automatici che ci troviamo a eseguire senza nemmeno accorgercene: la scrittura o la stessa attuazione del linguaggio, per non parlare dei numerosissimi gesti che spontaneamente compiamo nel corso delle nostre comuni giornate quali camminare, stare a tavola, guidare l'auto...

Sappiamo che poi la memoria trattiene ogni esperienza e viene quindi sottoposta a un continuo lavoro di ampliamento: immagazzina dati nuovi, alcuni dei quali restano sulla superficie della coscienza mentre altri, ed è la maggior parte, vengono in qualche modo occultati.

Siamo nella *memoria esplicita*, quella che attribuisce e conserva significati. Non ha trovato tra gli studiosi una vera e propria localizzazione fisica, sembra distribuisca i suoi contenuti in varie zone cerebrali pronti a essere riassemblati all'occorrenza.

Il nostro cervello si comporterebbe come un computer: spezzettando i ricordi si crea più spazio!

Considerando il modello dei *kosha* potremmo localizzare la memoria esplicita come coesistente in tutti i corpi. Ognuno di essi conserva la propria memoria.

Funzioni

Gli altri quattro elementi possono essere intesi come canali funzionali perché fanno da tramite tra i due universi, interiore ed esteriore, e anch'essi sono soggetti a possibili modifiche nel corso dell'esistenza di ciascun individuo. Analizziamoli brevemente.

Il *canale percettivo*. È quell'insieme di strutture che consentono le percezioni, processo psicologico complesso, che partendo dai cinque sensi ha lo scopo di incamerare i dati sensoriali creando delle configu-

razioni conoscitive. Con la percezione prendiamo contatto con la realtà esterna conformemente ai codici psicofisici che ci caratterizzano.

Innumerevoli dissertazioni filosofiche si sono occupate dell'argomento: la realtà esterna esiste? La sua costruzione è diversa da quanto percepiamo? Una sola cosa sappiamo con sicurezza: i nostri sensi ci ingannano mostrandoci in modo molto parziale ogni aspetto del mondo oggettivo.

Le percezioni unite alla memoria determinano l'apprendimento più elementare, una primitiva presa di contatto con la realtà esteriore che è elemento distintivo di ogni specie. Questa funzione, basata su energie che si esprimono su piani inconsci e intimamente legati al livello fisico, popolano una buona parte dell'area dell'istintualità acquisita ed è caratteristica del secondo *kosha* o corpo pranico.

Nel campo delle percezioni va considerato anche il ruolo della cosiddetta *propriocezione*, termine coniato da C. S. Sherrington, fisiologo e neurologo inglese vissuto tra il diciannovesimo e il ventesimo secolo, che sta a indicare la percezione che abbiamo delle varie zone del nostro corpo.

È questo un dettaglio importante perché «l'io corporeo» è forse proprio il punto di partenza per ogni certezza e conoscenza, ergendosi a linea di confine tra noi e il mondo esterno.

Il *canale emotivo*, insieme al percettivo, contraddistingue il regno animale. Esso, per quanto riguarda l'essere umano, dipende dalla «sensibilità» dell'individuo cioè da quella capacità di vivere le situazioni della vita in modo diverso dal razionale, un modo diretto, più ricco di caratteri prettamente somatici, sia superficiali sia viscerali.

Sotto certi aspetti è il polo opposto all'intelligenza; *logos* ed *eros* sono infatti due approcci antitetici, tra loro incommensurabili ma necessariamente complementari, di affrontare la realtà.

A questo canale appartengono sia le emozioni sia le sensazioni, la cui distinzione è sottile ma evidente. Le seconde riguardano un livello più grossolano. Ad esempio le sensazioni di fame e di sete, pur denominate tali, sono più vicine alle percezioni che al campo emotivo.

Possiamo infatti intendere la sensazione come il divenire psichico della percezione. Essa costituisce quindi un primo collegamento tra

mondo fisico-inconscio e mondo psichico, collegamento che si rafforza successivamente con il fenomeno emotivo. Anche l'emozione in realtà è collegata abbastanza direttamente al piano fisico su cui ha degli effetti evidenti.

Quale sarà il *kosha* corrispondente? Il lettore attento avrà capito che siamo ormai nel terzo, nel *manomaya-kosha* o corpo astrale.

L'importanza del canale emotivo – o corpo astrale comunque si voglia definire – quale contrapposizione e nello stesso tempo integrazione al puro intelletto, non va sottovalutata.

Con le emozioni diamo *valore e sapore all'esistenza*, colorando la nostra vita.

Il mondo è fuori di noi ma le immagini che ne portiamo dentro lo arricchiscono di senso, di bellezza e di fascino. Basti pensare a come in un rapporto amoroso troviamo sempre nell'altro elementi che spesso non corrispondono alla realtà oggettiva ma sono solo immagini interiori. L'avvenimento non è mai un dato oggettivo ma è legato al tipo di risonanza particolare che assume agli «occhi» di chi lo vive. Senza l'accostamento emotivo il mondo sarebbe spoglio e desolato e la realtà apparirebbe senza scopo.

Generalmente le emozioni vengono classificate in:

– *semplici o fondamentali*, legate prevalentemente a stimoli sensoriali. Sono ad esempio paura, rabbia, tristezza, disgusto, accettazione, sorpresa, aspettativa;

– *complesse o secondarie*, quindi più ampie e articolate sia nei contenuti sia nella durata, atte a costruire situazioni emotive più stabili. Siamo nel campo dei sentimenti che, se collegati a oggetti o a persone, danno vita ad esempio all'invidia, al senso di colpa, alla pietà, alla simpatia, all'amicizia, fino ad arrivare al principe dei sentimenti: l'amore.

Se invece insorgono a prescindere da particolari circostanze li nomineremo più propriamente stati d'animo come ad esempio la malinconia, la noia, l'ansia, la solitudine, l'angoscia, la gioia, la felicità.

Le emozioni semplici sono generalmente legate agli istinti più elementari, mentre le emozioni complesse possono essere intese anche come combinazioni delle primarie.

Di solito, come già abbiamo detto, il campo emotivo in senso lato viene confinato sommariamente al corpo astrale, ma in realtà ad appartenere a questo livello sono solo quei fenomeni psichici il cui legame con l'ego è dominante. Sono invece legate al corpo causale, o quinto *kosha*, quelle emozioni complesse o stati d'animo che conseguono da un processo di affrancamento dall'egoismo, quali ad esempio serenità interiore, calma, equanimità e amore universale.

Il *canale intellettuale* è la sede dell'intelligenza che è la caratteristica propria degli animali più evoluti e dell'uomo. Essa permea il corpo mentale o *vijñānamaya-kosha*, regno del pensiero, processo che l'essere umano perfeziona attraverso varie fasi di sviluppo.

Volendo tentare una definizione possiamo intendere con intelligenza quella facoltà mentale che ci permette, una volta preso contatto con la realtà, di rapportarci a essa in modo costruttivo per far fronte alle nostre esigenze primarie. Col pensiero riusciamo a collegare, riprodurre ed elaborare situazioni e fenomeni per migliorare la qualità della vita. Basti considerare i risultati raggiunti dalla moderna tecnologia.

Mentre le emozioni colorano il mondo, l'intelletto lo ordina, lo organizza.

Esistono due tipologie di pensiero.

– quello verticale o convergente, il più comune, che nell'analisi dei problemi si limita a fornire risposte rigorosamente logiche;

– quello orizzontale o divergente, che si apre a soluzioni diverse cercando una visione laterale in grado di cogliere maggiormente i nessi tra le cose. Esso sconfinava nell'intuizione e unitamente all'emotività determina, come vedremo, la creatività.

Chiameremo *conoscenza* la risultante di diverse successioni di pensiero che legandosi tra loro si consolidano a formare una struttura stabile nella memoria.

Nel *canale intuitivo* trova spazio l'intuizione, intesa come una predisposizione a cogliere aspetti inusuali della realtà: andare oltre l'apparente dominio della separazione per sperimentare il carattere unificante sotteso di ogni oggetto o fenomeno. È una qualità propria delle zone più nobili della nostra unità bio-psico-spirituale.

Anche se può manifestarsi come predisposizione innata, l'intuizione è sicuramente suscettibile di essere perfezionata nell'arco della vita. Si manifesta quando si abbandonano regole apprese passivamente, modelli e condizionamenti, per seguire se stessi e le proprie verità interiori. Intuizione significa dunque affacciarsi oltre i normali limiti di spazio e di tempo per approdare a una conoscenza che non necessita di lunghi ragionamenti lineari.

È un processo che espande il raggio della comprensione verso una visione più globale del mondo ed ha un suo particolare linguaggio, fatto di immagini e di simboli, e come tale può rivelarsi anche nei sogni.

Se dovessimo esprimerci in termini yogici la definiremmo come percezione dei livelli più sottili. Appartiene al corpo causale o *ânandamaya-kosha*.

La caratteristica essenziale dell'intuizione consiste nella capacità di sviluppare il pensiero orizzontale per dare spazio alla nostra innata creatività, quella facoltà che conduce alla realizzazione di idee, prodotti o strutture giudicabili come originali se non addirittura innovative.

Essa è presente in tutti i campi del sapere scientifico e umanistico, basti pensare alle grandi scoperte della fisica, della chimica, nonché della matematica che ne sta alla base o alle grandi opere della letteratura universale.

Quando l'intuizione si sposa con l'intelligenza raggiungiamo la *saggezza*, uno stato di consapevolezza cioè che oltrepassa la conoscenza ordinaria basata sull'attività della mente razionale.

Il divenire psichico

I cinque elementi – uno strutturale e quattro funzionali – con cui abbiamo descritto il mondo psichico, molto vicini alla classificazione junghiana, coincidono concettualmente, come abbiamo avuto modo di vedere, con l'elenco dei *kosha*.

Essi, come i *kosha*, non sono statici ma, interagendo continuamente tra loro e rapportandosi con il mondo esterno oggettivo, sono passibili di una continua evoluzione dinamica.

Il che vuol dire che la memoria tenderà ad ampliarsi e i quattro canali ad avere una maggiore o minor portata a seconda sia della realtà culturale in cui si è inseriti sia degli eventi della vita.

Possiamo rappresentarci questi cinque elementi come diverse manifestazioni energetiche, passibili di interagire tra loro rafforzando o indebolendo le loro stesse potenzialità.

Noi tutti sappiamo che i rapporti col mondo esterno favoriscono l'insorgere di continue contrarietà e conflitti, in cui si mescolano pensieri, emozioni, sentimenti e sensazioni, e gli effetti, se negativi, possono generare fenomeni psichici che vanno a disturbare, se non addirittura a contrastare del tutto, i nostri equilibri.

Esaminiamone schematicamente i più importanti, che possiamo dividere in due categorie: nevrosi e psicosi.

1) Le *nevrosi*, sono stati alterati che nascono da conflitti interiori ma che non comportano la perdita del senso della realtà.

Nascono dal rimettere involontariamente in questione problematiche irrisolte, dalla riviviscenza parziale dunque di elementi cancellati dalla coscienza di superficie che tendono a tornare a galla. Ne esistono diversi tipi:

Isteria, caratterizzata da disturbi sia psichici che somatici. Nella cosiddetta isteria di conversione prevarranno disturbi sensoriali e motori (pallore, svenimenti, spasmi), nell'isteria d'angoscia invece i conflitti si traducono in fobie e stati di inquietudine.

Angoscia vera e propria, stato nevrotico dell'ansia. In filosofia fu introdotto da Kierkegaard per designare lo stato emotivo dell'esistenza umana di fronte all'avvenire. In generale è uno stato d'animo non sempre legato a una causa precisa se non al «male di vivere».

Fobia, timore irrazionale nei confronti di oggetti e situazioni che, secondo il buon senso, non dovrebbero provocare preoccupazione (agorafobia, claustrofobia, ipocondria ecc.). Può risalire a traumi passati o a timori ancestrali. Psicanaliticamente viene anche intesa come un meccanismo dell'io che trasferisce un contrasto interiore, che causa ansia, su un oggetto esterno che il fobico ritiene più fa-

cilmente evitabile (uno scarafaggio ad esempio può rappresentare alcune nostre zone oscure e indesiderate che vogliamo ignorare).

Nevrastenìa, stato di stanchezza fisica e mentale, irritabilità, insonnia, cefalea. Ne conseguono stati d'ansia, malumore e preoccupazione per la propria salute.

Depressione, stato di malessere caratterizzato da malinconia, tristezza, abbattimento sproporzionati rispetto alla situazione che si vive o che l'ha provocata.

2) Le *psicosi* sono patologie nelle quali, al contrario delle nevrosi, si perde il contatto con la realtà. In esse l'io viene completamente sommerso dalle forze oscure della psiche. Le più importanti sono:

Schizofrenia, gruppo di alterazioni psichiche con sindrome dissociativa, caratterizzata da ripiegamento autistico, bizzarria e difficoltà di rapportarsi con il mondo e con la propria identità.

Paranoia, forma di persecuzione e delirio caratterizzata da convinzioni in apparenza coerenti ma in contrasto con la realtà.

Mania, stato di eccitabilità ed euforia in generale, durante il quale si sopravvaluta una propria capacità o una situazione.

Con questo breve elenco di situazioni patologiche siamo entrati già in merito al funzionamento dell'attività cerebrale.

Per poter approfondire l'argomento occorrerà prendere in considerazione quella parte della psicologia che va sotto il nome di psicanalisi.